

15 – 19 марта 2021 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Берегите улыбку смолоду!

Сохранение здоровых зубов является одним из важных условий сохранения здоровья всего организма. Зубы, как известно, необходимы для пережевывания пищи в целом. Очень важно тщательно пережевывать пищу, потому что этот процесс не только улучшает пищеварение но и способствует тренировке мышц и механическому очищению зубов. Плохо разжеванная пища плохо усваивается, нарушает нормальную деятельность органов пищеварения, нередко приводит к заболеваниям желудка и кишечника.

Наличие здоровых зубов, особенно передних, имеет важное значение для нормальной дикции, т.е. для ясного и отчетливого произношения слогов и слов, для нормальной речи.

Нельзя также упускать из виду и того, что здоровые зубы служат украшением лица, больные же зубы или их отсутствие нарушают внешность.

Для профилактики стоматологических заболеваний важно соблюдать определённые правила питания, которые предусматривают полноценный набор пищевых продуктов при ограниченном употреблении углеводов. Рациональный режим питания предполагает полноценное 3-4 разовое питание. В промежутках между основными приемами пищи не следует употреблять продукты с высоким содержанием сахара.



Основные требования к уходу за зубами:

- зубы надо чистить 2 раза в день - утром и перед сном;
- после еды полоскать рот теплой водой, особенно если ели сладкое;
- не допускать приема очень холодной пищи после горячей и наоборот во избежание растрескивания эмали зуба;
- не допускать раскусывания не окрепшими еще детскими зубами твердых конфет, сахара, орехов;
- регулярно следить за состоянием зубов и начинать лечение зуба тотчас после обнаружения его порчи;
- не допустимо пользоваться чужими зубными щетками.

Регулярная чистка поверхности зубов, языка и десен, их регулярное ополаскивание вымывает болезнетворные бактерии, в десятки раз снижая риски заражения, так как здоровая слюна и секрет здоровой слизистой оболочки рта губительны для инфекций.

Применение индивидуально подобранного средства гигиены полости рта в сочетании с регулярным уходом за зубами - лучшие методы профилактики стоматологических заболеваний.